

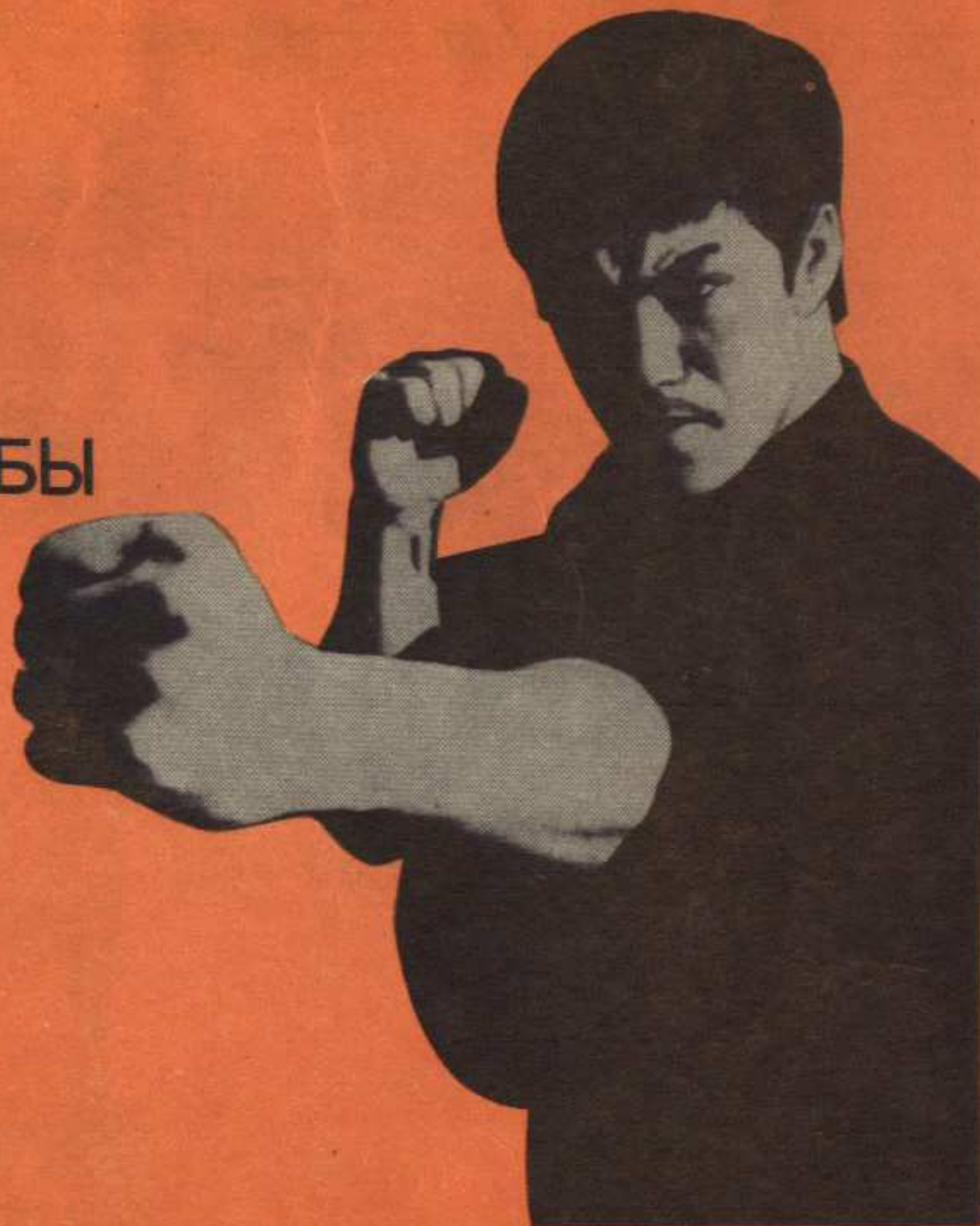
VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

BRUCE LEE

МЕТОДИКА БОРЬБЫ

ВЫСШАЯ ТЕХНИКА



BRUCE LEE



БРЮС ЛИ и М. УЕХАРА

МЕТОД БОРЬБЫ БРЮСА ЛИ

ВЫСШАЯ ТЕХНИКА

BRUCE LEE'S FIGHTING METHOD

ADVANCED TECHNIQUES

by

BRUCE LEE and M. UYEHARA

Poetry by Mike Plane

OHARA PUBLICATIONS, INCORPORATED
BURBANK, CALIFORNIA

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга была в печати в 1966 году и большинство фотографий были тогда готовы. Покойный Брюс Ли намеревался опубликовать эту книгу за много лет раньше, но отказался от этого, узнав, что инструкторы по искусству борьбы используют его имя для своей выгоды. Было обычным слышать замечания типа: "Я учил Брюса Ли" или "Брюс Ли обучал меня джит кун до". Но Брюс Ли никогда "может быть" не видел или не знал этих деятелей от борьбы.

Брюс не хотел, чтобы люди использовали его имя для прославления себя или своих школ. Он не хотел, чтобы они подобным образом привлекали учеников, особенно молодежь.

Однако, после его смерти его вдова Линда почувствовала, что Брюс внес такой вклад в мир искусства борьбы, что будет невосполнимой потерей, если знания Брюса умрут вместе с ним. Хотя книга и не сможет никогда заменить реальное обучение и знания, которыми обладал Брюс, она поможет вам, серьезному деятелю борьбы, в развитии вашего искусства борьбы. Брюс всегда верил, что все деятели борьбы тренируются прилежно для единственной простой цели — самозащиты. Защищаемся ли мы дзюдо, каратэ, айкидо, кун фу и т.п., наша конечная цель — подготовить себя к любой ситуации.

Для подготовки себя к этой цели нужны серьезные тренировки. Ничего нельзя считать самим собой разумеющимся.

"Вы должны бить ногами или кулаком грушу, концентрируя усилия", — нередко говорил Брюс. — "Если вы намерены тренироваться без веры в действенность тренировки, вы обманываете себя. Пиная или ударяя кулаками грушу, вы должны представлять себе, что вы деретесь с рослым противником. Действительная концентрация, с вкладыванием 100% силы в ваши пинки и удары — единственный путь к вашему успеху".

Если вы уже читали остальные три тома "Метода борьбы Брюса Ли", озаглавленные "Техника самозащиты", "Основная тренировка" и "Ловкость в технике", то сейчас перед вами четвертая и завершающая книга "Высшая техника". С этой книгой вы становитесь обладателем единственного и полного курса уроков, составленного Брюсом Ли. Эта книга, кроме обучения вас высшей технике борьбы, разъяснит, как использовать ваш мозг против ваших противников, какие меры предпринимать и как действовать против разных типов борцов, как обороняться и как контратаковать и т.п. Почти все фотографии в этой книге опубликованы впервые.

Если вы не читали "Тао Джит Кун До" Брюса Ли, советуем вам ее прочесть. Она дополняет эту книгу, и информация обеих этих книг создаст перед вами полную картину искусства Брюса.



ДЖИТ КУН ДО

Джит Кун До создал Брюс Ли,
чувствуя, что искусство борьбы ограничено.
Вы не можете бороться в форме,
о которой он говорил, что атака
может быть опрокинута и не возобновлена.
Джит Кун До было разработано Брюсом Ли,
чтобы показать нам,
что старое искусство нужно преобразовать.
Как день превращается в ночь,
а ночь в день,
методы борьбы должны развиваться.
Брюс Ли развивал Джит Кун До,
но не знал,
как его назвать,
Так как само название Джит Кун До
уже означает,
что это другая форма борьбы.
Любая форма или стиль борьбы ограничены
и вера его заключается в противоречии.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава XII —	Техника нападения руками (Часть I)	4
	Простые и сложные выпады	
	Финты ведущей рукой	
	Синхронность (Тайминг)	
Глава XIII —	Техника нападения руками (Часть II)	16
	Прямой левый по корпусу	
	Правильное применение тыльной стороны кулака	
	Боковой удар кулаком	
	Апперкот	
Глава XIV —	Выпады ударами ног	26
	Ведущие удары ногой по колену и голени	
	Мощный удар ногой со стороны	
	Финты ударами ног	
	Боковой удар в повороте и сметающий удар ногой	
Глава XV —	Оборона и отражение удара	39
	Искусство контрнападения	
	Защита ударами кулака	
	Защита ударами ноги	
	Другие отражающие нападение удары ноги	
Глава XVI —	Свойства и тактика	51
	Скорость	
	Позиция	
	Механические и интеллектуальные борцы	
	Подготовка и исполнение	

Глава XII

ТЕХНИКА ДЛЯ НАПАДЕНИЯ РУКАМИ (часть I)

ВАШЕ НАПАДЕНИЕ

Ваше нападение должно быть простым и прямым, поскольку оно может быть трудно контролируемым.

Однако, над кем-то, кто может организовать комплексную атаку, вы должны взять верх.

Синхронность — путь к комплексной атаке, в ней вы должны практиковаться до вершин совершенства.

Финт должен обеспечить неудачу замысла противника и сделать его достижимым для ваших действий.

ТЕХНИКА ДЛЯ НАПАДЕНИЯ РУКАМИ

В джит кун до имеется едва ли несколько прямых выпадов. Практически все приемы нападения не прямые, исполненные после финта или в форме контрнападения.

Точное нападение — это смесь стратегии, скорости, синхронности, хитрости и острой рассудительности. Лучшие из борцов приобретают на пути к мастерству все эти элементы в своих ежедневных тренировках.

Нападение должно предприниматься по вашему желанию в ответ на действия или бездействие противника. Например, нападение может иметь успех, когда ваш противник движением руки открывает направление, в котором вы проводите атаку. Иными словами, нападайте, когда направление открыто, а не закрыто. Ваш же противник двигается в противоположном положении и он должен менять свое положение или полностью переходить в другое, заставляя вас потратить больше времени для достижения успеха.

Простое нападение не всегда будет действенным против любого противника. Вы должны научиться комбинировать нападение и защиту. Это не только будет сбивать с толку вашего противника, но и поможет вам справляться с борцами всевозможных стилей.

Вы должны изучать вашего противника. Использовать его недостатки и свести на нет преимущества его сильных сторон. Например, если ваш противник хорошо отражает удары, вы должны действовать резкими финтами или обходными маневрами, прежде чем нападать, расстроив его планы отражения ваших ударов.

Метод нападения должен вытекать из формы защиты. Если ваш противник одной с вами весовой категории, ваше нападение вряд ли достигнет успеха, если вы не сможете сломить (перехитрить) защиту. Например, для преодоления защиты руки противника, нападающие движения вашей руки должны состоять из окружных и полукружных движений. Но нападающие окружные движения не будут действенными, если им противостоят простым или боковым движением отражения. Поэтому ваш удар должен опираться на ваше предвидение реакции противника.

Безнадежно нападать при возможности предвидения или вовлечения вас в запутанную сложную атакующую ситуацию, дающую вашему противнику некоторые шансы нанесения отражающих ударов. Чем более сложна атака, тем меньше у вас шансов держать ее под контролем. Поэтому ваши атаки должны быть простыми.

Но если ваш противник не уступает вам в скорости и ловкости и обладает хорошим чувством дистанции, простая атака не принесет результата. Против такого противника необходимо применять сложную атаку и использовать преимущества дистанции.

Сложная атака — это предварительные действия, такие как финты, обходные маневры и т.п., предшествующие проведению действительной атаки. Успех сложной атаки прямо зависит от отражения финтов и начальной атаки вашим противником. Вы должны изучить реакцию противника прежде, чем обращаться к сложной атаке.

Сложная атака зависит от синхронности и случая. Много сложных атак проваливалось из-за того, что атакующий не синхронизировал правильно свои финты. Они должны легко проводиться перед действительной атакой. Сложная атака может быть короткой, быстрой комбинацией или глубокой, быстрой и резкой комбинацией.

Простая сложная атака — по сути один финт или одно обманное движение или действие — имеет наилучшие шансы на успех, если она выполняется в ответ на подготовительные действия противника, особенно если он ступает вперед. По отношению к медлительному или усталому противнику, вы имеете двойное преимущество.

Атакую, вы должны действовать с дерзкой яростью, подобно дикому зверю, с целью психического воздействия на противника. Вы должны нападать решительно, но не безрассудно. Рискованно нападать без должной решительности.

Даже с хорошей техникой, вы можете потерпеть поражение в результате защитных мер искусного противника. Поэтому вы должны точно рассчитать свои атакующие действия, чтобы помешать противнику уклониться от ваших ударов.

Далее следуют некоторые приемы техники ручного боя, используемые в джит кун до.



ГЛАВНЫЙ УДАР ПАЛЬЦАМИ



Главный удар пальцами

Главный удар пальцами, подобно боковому удару ногой голени или по колену, является основой нападения или обороны. Он обеспечивает вам удлинение руки на 3-4 дюйма (7,5-10 см) и быстрый удар в связи с небольшим расстоянием до цели.

Как и другие мастерские движения, он должен проводиться в состоянии бодрости, свежести. Когда вы утомлены, вы склонны к небрежным движениям в тонкостях и обобщенным усилиям в особых случаях. В результате использования продолжительных небрежных движений, ваша сноровка замедляется и может даже ухудшиться. Всегда, когда вы утомлены, перейдите от мастерских к упражнениям на выносливость.

Удар пальцами выполняется из защитной позиции, как на фото 1. Непосредственно перед выпадом пальцы вашей работающей на удар руки должны быть вытянуты, как на фото 2. Вы должны закончить удар прямо перед своим носом, как на фото 3, а не как на фото 4, чтобы не открывать свою верхнюю зону.

Нападать непосредственно сразу с ударами пальцев на умелого борца достаточно сложно. Брюс Ли всегда использует и с первоначальным финтом. Например, на фото 1 Ли стоит в защитной позиции лицом к противнику, стоящему в подобной же позиции. Затем он делает финт книзу, слегка приседая, и движется вперед, будто собирается атаковать корпус противника. Это заставляет противника опустить свою защищающую или сзади расположенную руку, как на фото 2. Сразу, как только противник открылся, Ли быстро вонзает свои пальцы в его глаз, как на фото 3.



Обратите внимание, что Ли поставил свою правую ногу рядом с ногой противника для предупреждения ответных действий ногой с его стороны. Финт — это обманное движение для вызова реакции противника. Вы заставляете его парировать вашу атаку в определенном направлении, а затем вы развиваете ее в другом направлении или другим путем.

Против противника с левой основной стойкой, как на фото А, Ли совершает обманное движение правой рукой с целью опустить ведущую руку противника, как на фото В. В этом случае Ли заботится только о ведущей руке, так как она преграждает его путь к цели. Как только эта преграда сдвинута, Ли быстро получает преимущество, нанося быстрый удар в глаза противника, как на фото С. В этой атаке Ли имеет возможность использовать свою технику с более дальней дистанции. В качестве финта может быть применен и низкий удар ногой по голени для нарушения равновесия противника. Кроме использования в качестве финта,



это предупреждает также удар ноги противника.

Вне зависимости от того, удар ли это пальцами, кулаком или ногой, очень важна быстрота движений для превосходства над противником. Вы должны превосходить противника в скорости и заставлять его следовать или улавливать ваши движения.

Скорость и синхронность должны срабатывать одновременно. Вы должны суметь навязать ритм противнику, ускоряя или замедляя свои движения. Другой путь, это установить обычный ритм, а затем внезапно атаковать, когда противник измотан и его движения начинают притормаживаться.

Экономия движений и поддержание упругости ваших мускулов может повысить вашу скорость. Ошибка многих начинающих соперников в том, что они пытаются усиленно быстрее закончить матч и начинают давить и активизироваться. Это делает их лишь менее эффективными, поскольку напряжение неизбежно вызывает стягивание мышц, которые действуют как тормоза, снижая свою скорость и растрачивая энергию.

Более высокие результаты достигаются, когда атлет свободен и необуздан, чем когда он пытается насиловать и подгонять себя. Когда бегун бежит так быстро, как он только может, он не может чувствовать, что должен бежать еще быстрее.

Другим эффективным техническим приемом является смена синхронности — замедление ваших движений вместо ускорения — непосредственно перед нанесением удара. Иными словами, выпад для удара имеет момент паузы в своем пути вперед, вынуждающий противника открывать уязвимое направление в то время, когда он выбит из синхронности.

Синхронность может способствовать успеху или неудаче при проведении вами защитных и наступательных технических приемов. Атака или отражение удара должны иметь место в момент, неслучайный для противника. Атака должна следовать, когда противник увлечен подготовкой к нападению и моментально сконцентрирован больше на атаке, чем на защите. Другие удобные моменты: отсутствие касания, схватка или смена линии боя и когда противник в движении — наступает, отступает или уклоняется — поскольку он не в состоянии интуитивно сменить направление до окончания начатых действий.

Требуется концентрация и опыт для постижения сознанием момента уязвимости противника. Вы должны также научиться не поддаваться воздействию, вводящему в заблуждение, обманному ритму, навязываемому противником.

Ведущий прямой удар правой

Ведущий прямой удар — "хлеб" джит кун до. Это надежное наступательное оружие, поскольку выполнение его резкое, точное и быстрое.

Это может быть мощным ураганом, если вы развернулись на бедрах буквально за долю секунды до нанесения удара. Удар должен приходиться точно перед вашим носом, как на фото А. Ваша защищающая рука должна надежно прикрывать голову от любого контрудара (а не как на фото В). Удар должен наноситься прямо в лицо, как на фото С.

ВЕДУЩИЙ ПРЯМОЙ ПРАВОЙ

А



В



С

ВИД СПЕРЕДИ



ВИД СБОКУ



Прямой удар правой должен наноситься из защитной стойки, как на фото 1 и 1А. Ваша рука не должна выдавать ваше намерение до нанесения удара. Не совершайте дополнительных особых движений, чтобы не быть связанными ими непосредственно перед нанесением удара. Един-

ственное движение, которое может быть, это как результат вашего качания и уклонов в ожидании открытия противника или удара. Выбрасывайте руку прямо, как на фото 2 и 2А, с вертикально расположенным кулаком. Ваша задняя рука должна находиться в защитной позиции, гото-



вая отразить любой удар. Используя в ударе плечо, вы можете дополнительно получить 4 дюйма (10 см) без снижения силы вашего удара, если вы правильно держите свое тело и бьете напрямую, как на фото 3 и 3А.

Близко к стоящему противнику, как на фото 1, Ли наносит быстрый прямой удар правой без предупреждения, как на фото 2. А если против-



ник находится на некотором расстоянии от него, как на фото А или готовится отступить, Ли устремляется к нему, чтобы нанести удар, как на фото В.

Во всех технических приемах руками движения руки предшествуют

движениям ноги. Достижение цели должно быть экономичным, из любого положения и с любого расстояния. В атаке движения должны быть столь скрытыми или столь же легкими как всегда, для предупреждения реакции противника на защитные или контратакующие действия.

Для того, чтобы стать мастером в атаке, вы должны понимать, что при каждом наступлении вы открываетесь, для каждого открытия существует контратака, а для каждой контратаки — блокировка или парирование. Вы должны знать, когда и как использовать преимущества, позволяющие атаку, с обеспечением необходимых мер собственной безопасности.

А



Ведущий удар по корпусу

Хотя ведущий удар правой по корпусу не является необходимо тяжелым ударом, он может быть использован эффективно для беспокойства вашего противника и принуждения его сбросить защиту. Если удар направлен в солнечное сплетение, он может серьезно повредить противнику, как на фото А.



ВЕДУЩИЙ УДАР ПО КОРПУСУ

ВИД СПЕРЕДИ



3А



2А



1А

ВИД СБОКУ



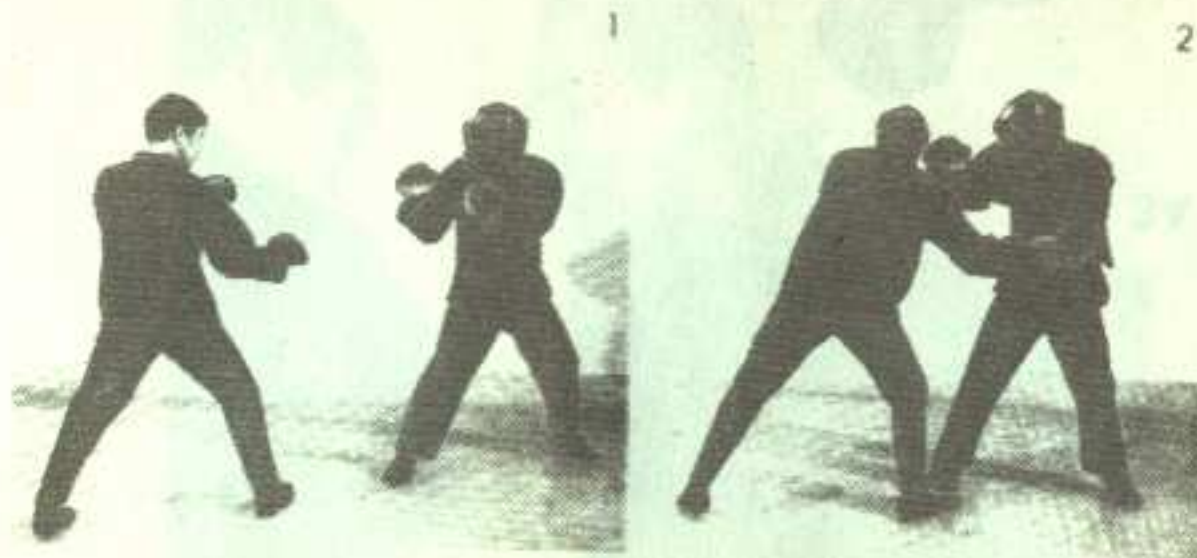
Для подготовки ведущего удара правой по корпусу, встаньте в защитную стойку, как на фото 1 (вид спереди) и 1А (вид сбоку). Затем выбросьте корпус вперед и сделайте шаг, как на фото 2 и 2А. Вашапереди стоящая нога должна быть слегка согнута, а сзади стоящая — более уп-

ругой. При ударе ваш подбородок должен естественно двигаться в ваше правое плечо. При окончательном нанесении удара ваша задняя рука должна защищать ваше лицо, как на фото 3 и 3А, и ваш вес должен почти полностью переноситься на вашу выставленную вперед ногу.

Важно, чтобы вы наносили удар всем телом. Попробуйте опустить тело до уровня цели, чтобы ваш удар был направлен слегка вверх или почти горизонтально. Подобная позиция при нанесении удара безопаснее и наиболее эффективна.

Ли стоит в защитной стойке против работающего в правой стойке противника, как на фото 1. Он быстро бросается на противника, направляя удар по центру корпуса, одновременно используя левую руку для блокировки верхнего ведущего удара, как на фото 2.

Большинство людей слабы в нижней части тела, и удары по этим областям эффективны, особенно из положения вне боя. Область вне боя



достигается одним движением руки, продвигающейся из зоны схватки в противоположную зону, нанося удар из области боя в открытую область. Синхронность очень важна, поскольку вы должны начать свою атаку при движении руки противника поперек зоны удара или в противоположном направлении.

Против противника с левой стойки, как на фото А, Ли проводит финт ведущей рукой с целью заставить его поднять руки, как на фото В. Едва заставив противника открыться, Ли направляет сильный удар правой в солнечное сплетение, как на фото С. Он находится теперь в позиции, обеспечивающей возможность нанесения комбинированных ударов правой и левой.

Для защиты против прямого ведущего удара из правой стойки применяются несколько приемов: (1) держите левую руку открытой, слегка





ВЕДУЩИЙ ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ

выше нормального удара, совершая ею колебательные движения. При направлении удара противника вам в лицо, слегка наклонитесь влево и парируйте удар левой рукой, нанеся резкий удар по запястью и предплечью. Незначительного усилия достаточно для отражения даже мощного удара. Отражение удара лишит вашего противника защиты и устойчивого равновесия, что позволит вам нанести быстрый удар ему в лицо или по корпусу.

(2) Качнитесь вправо, шагнув правой ногой, и направьте сильный удар правой по корпусу или в лицо. (3) Передвиньтесь вправо, шагнув правой ногой, и нанесите сильный удар левой по корпусу или в голову встречным ходом. (4) Сделайте шаг назад и нанесите встречный удар, продвигаясь вперед.

Прямой удар левой

Прямой удар левой, будучи нанесен должным образом, является



мощным ударом. Он используется как встречный удар или в качестве комбинации. Создаваемое усилие выше, чем ведущий удар кулаком, поскольку вы стоите относительно далеко от противника и можете накопить момент удара до контакта. Кроме того, вы используете для удара все тело.

Но для большинства правшей использование удара левой неестественно, особенно когда он наносится на расстоянии. Для развития мастерства в нанесении ударов левой, тренируйтесь длительное время на тяжелой груше, пока левая не станет столь же умелой рукой.

Для нанесения прямого удара становитесь в защитную стойку, как на фото 1 и 1A. Разверните бедра по направлению часовой стрелки, повернувшись главным образом на согнутой ноге, расположенной сзади, как на фото 2 и 2A. Ваш вес должен переместиться на ногу, выставленную вперед, а ваша ведущая рука движется около вашего лица для защиты, как на фото 3 и 3A. Ваш удар должен быть нанесен прямо перед

собственным носом, а не как на фото X, который после достижения цели оставляет открытой вашу верхнюю зону. Вашей целью может быть любое место на голове противника, но наиболее уязвимым местом является боковая сторона челюсти, как на фото V. Но не цельтесь все время в голову. Временами направляйте удары по противнику в центральную зону.

Противника с той же стойкой (правая ведущая), как на фото 1, Ли заставляет открыться с помощью финта, как на фото 2. Сначала он нападает правой, широко шагнув правой ногой. Точно перед касанием правой, закрывающей поле зрения противника, Ли подает прямой удар ле-



вой в лицо противника, как на фото 3. Эта подача удара проделана с поворотом поясницы вправо с разворотом на стопе левой ноги. Этот разворот должен быть произведен резко, с энергичным рывком поясницей и дополнен энергичным движением левого плеча.

Если ваш партнер отступает назад без парирования или блокировки ударов, это часто хороший маневр для возобновления атаки, с прицелом на выдвинутую вперед цель, вроде голени или колена. Это также эффективно против противника, который открывается, отступая широкими движениями, или противника, пытающегося парировать удары, но выведенного из состояния устойчивого равновесия и проявляющего нерешительность.





2



3



Эффективность возобновленной атаки в большой степени зависит от ваших знаний способов борьбы противника. Она едва ли будет успешной без предварительных планов. Вам необходимо также иметь хорошо поставленную работу ног, для быстрого возобновления движения вперед, и способность выводить противника из состояния устойчивого равновесия.

Техническими приемами возобновленной атаки могут быть прямой толчок и финт, удар или ловушка с комбинациями. Это серия ударов руками или ногами, наносимых свободно и более чем по одной области. Цель атаки — привести или принудить вашего противника занять ненадежную позицию, для нанесения ему окончательного удара.

Комбинированные удары проводятся в определенной последовательности. Например, естественно сначала наносить удар в голову, а затем по корпусу; прямой удар, а затем боковой (хук); правый боковой, а затем прямой левый, или прямой левый, а затем правый короткий.

Существуют также комбинации из трех ударов. Например, вы можете добраться до своего противника, нанеся ему два удара по корпусу, после того, как он от вас ускользнул. Это обычно способствует потере противником защиты и открытию его для решающего удара.

Существует также "тройка безопасности", в которой первый и решающий удары наносятся по одному и тому же месту. Например, если начальный удар нанесен по корпусу, а второй по челюсти, то третий удар должен быть нанесен по корпусу.

Часто удар левой или сзади расположенной рукой используют как отражающий удар. Этого можно добиться, побудив вашего противника к наступлению. Когда он начнет бой, вы быстро слегка наклоните голову и сделайте шаг к внутренней стороне его ведущей правой руки, так чтобы она скользнула над вашим левым плечом. Затем бейте левой с силой, энергичным движением вашего левого плеча. Следите внимательно за его левой рукой и задержите ее своей правой, если он попытается ею воспользоваться.

Против противника в противоположной стойке, как на фото 1, Ли проводит финт правой, как на фото 2, а затем быстро наносит удар прямой левой в лицо противника, как на фото 3. Обратите внимание, как на фото 2 (с. 41) и фото 2 (рядом), где противник находится в противоположной относительно него стойке, Ли не должен устремляться слишком далеко.

Ловушка, или ложная атака, используется не с намерением удара, а с целью побудить или соблазнить противника атаковать определенным образом, так, чтобы вы могли парировать и нанести ответный удар. Атака — это не выпад, а именно легкое движение ноги или туловища для получения результата.

Глава XIII

ТЕХНИКА ДЛЯ НАПАДЕНИЯ РУКАМИ (часть II)

ПРАВИЛЬНЫЕ УДАРЫ

Это не ваша нехватка скорости,
что, как вам кажется, вам действительно нужно.
Но очень часто это ваши удары,
которые вы используете против многих.
Они годятся не для каждого боя,
так что вы сконфужены и скованы.
Изучите и практикуйте правильные удары,
чтобы лучше бороться с любыми противниками.

ТЕХНИКА ДЛЯ НАПАДЕНИЯ РУКАМИ

Хотя скорость и важна, но многие борцы придают ей слишком большое значение. Когда боец испытывает неудачи в нанесении атакующих ударов, он часто применяет неправильные удары и ищет причину своих неудач в нехватке скорости. Борец должен использовать соответствующие удары по противнику в соответствующих случаях. Для использования правильных ударов он должен изучать стиль противника в различных положениях, его технику и синхронность. В эту главу включены некоторые удары, применяемые в джит кун до.

Прямой левый по корпусу

Прямой левый удар по корпусу, как и прямой левый, достаточно мощный, и может использоваться как отражающий удар или после финта ведущей рукой, или даже в комбинации. Подобно как и в главном ударе пальцами или ведущем прямом ударе, за ударом должно следовать все тело.



А

Это жесткий удар и может применяться с полной безопасностью, поскольку, нанося его, вы находитесь в склоненном состоянии. Возможность для использования этого удара возникает очень часто, так как это лучший отражающий удар против противника, стоящего напротив вас, выдвинутого в свою правую сторону.

Он также эффективен в отвлечении защиты противника в них и с успехом используется против высоких борцов. Этот технический прием должен в первую очередь применяться против противника, который высокодержит свою заднюю руку для предупреждения попадания ведущего удара.

Удар наносится почти, как прямой левый, с той разницей, что направляется в середину корпуса, как на фото А, или в солнечное сплетение.



ПРЯМОЙ ЛЕВЫЙ ПО КОРПУСУ



ние. Из защитной стойки, как на фото 1 и 1А, слегка согните переднее колено и держите согнутой ногу, стоящую сзади, как на фото 2 и 2А. Ваша ведущая рука движется около вашего лица и теперь защищает его в то время, как вы выбрасываете свою левую руку. Ваш вес переносится на ногу, расположенную спереди, в то время, как вы поворачиваетесь на ногу, расположенной сзади. Для увеличения силы удара вы можете сделать небольшой шаг вправо в момент нанесения удара. Возвращаясь в



исходное положение, поднимите свое ведущее плечо для предупреждения поперечного удара левой и левой бокового удара (хука) противника.

Между тем, ваша правая или защищающая рука должна быть раскрыта и находится близко от вашего лица в то время, пока ваш удар завершен, как на фото 3 и 3А. Опустите корпус так, чтобы удар был нанесен слегка вверх или почти горизонтально по цели, а не как фото 5, открывая свою верхнюю область.



2



3



Противника с правой стойкой, как на фото 1, Ли заставляет открыться с глубокой ложной атакой, как на фото 2, побуждая его поднять руки для встречи атаки. Затем он быстро наклоняется и врезает левой по центру корпуса, как на фото 3. Голова его опущена к левому плечу и надежно предохранена от встречного удара.

Противника с противоположной стойкой, как на фото А, Ли атакует не столь глубоко. Вместо этого он делает финт ведущей рукой к его лицу, как на фото В, в то же время, идя на сближение. Когда противник поддастся финту, Ли направляет сильный прямой левый по его корпусу, как



А



В



С

на фото С. В этот момент правая рука Ли поднята и открыта, а его локоть опущен для защиты от любого встречного удара.

Иногда вместо проведения финтов для побуждения активности противника, дождитесь, когда он сам будет наступать, и быстро атакуйте по оставленному им открытому корпусу. Атаки по корпусу имеют то преимущество над атаками в голову, что ваша цель в этом случае крупнее и менее подвижна.

Для остановки удара задней рукой по вашему корпусу расположите вашу переднюю руку поперек своего корпуса и поднимите ведущее плечо в случае, если ваш противник наносит двойной удар или удар "крюком".

Ведущий короткий

Короткий — не мощный удар, но он полезен для выведения противника из равновесия и готовности к нападению. Это короткий энергичный удар, но не толчок. Руку следует держать и возвращать высоко для отражения ответного удара задней руки противника. Предплечья должны быть расслаблены и должны опускаться вместо того, чтобы уходить назад при возвращении в защитную стойку.

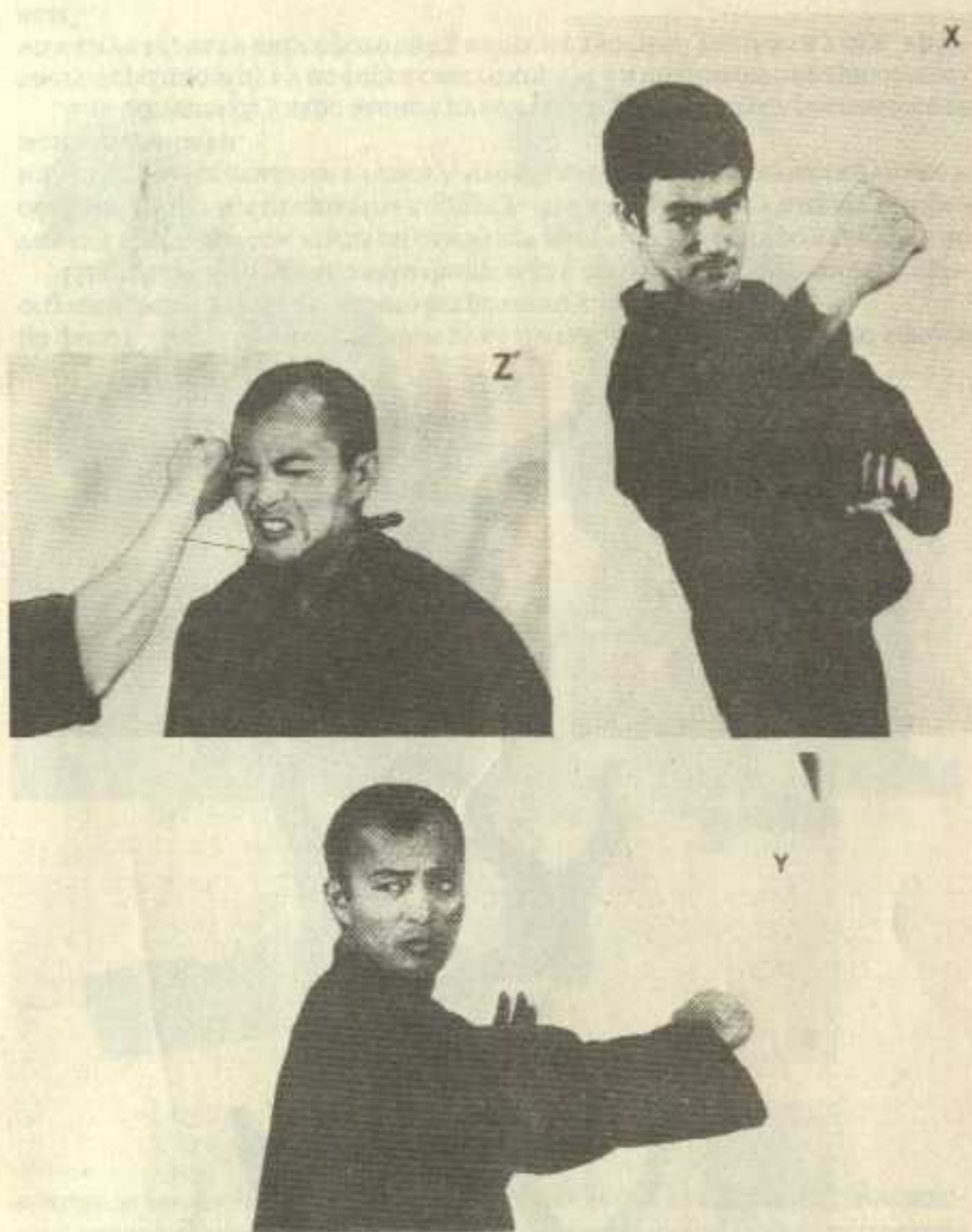
Практикуется нанесение более чем одного короткого, поскольку второй удар имеет шанс достигнуть цели, если предшествующий нанесен экономно. Последующий удар является также прикрытием для одного короткого. Количество коротких ударов может расти для удержания вашего противника в глухой защите в то время, как вы спокойно давите его, не давая ему передышки.



ЗАДНИЙ УДАР
КУЛАКОМ

Задний удар кулаком

Задний удар кулаком является одним из наиболее поразительных ударов, которые вы можете нанести, поскольку он быстр, аккуратен и неуловим. Он может быть нанесен как из защитной позиции, так и тогда даже, когда вы бесстрастно стоите с руками, неподвижно висящими вдоль бедер. В последнем случае вы находитесь в положении вне боя, что обеспечивает вам возможность нанесения ловкого удара прежде, чем ваш противник сможет подготовиться.



Нанесение ведущего заднего удара кулаком должно осуществляться прямо из-за передней руки, как на фото X, и удар должен идти снизу вверх, а не как на фото V, на котором рука скользит горизонтально, так как она была первоначально отдернута.

Удар может быть направлен в любое место на лице противника, висок является наилучшей целью, как на фото Z.

ВИД СПЕРЕДИ



ВИД СБОКУ



Из защитной стойки, как на фото 1 и 1А, ведущий задний удар кулаком наносится вертикальным полуокружным движением, как на фото 2 и 2А. Вес вашего тела направляется вперед, в то время как ваша задняя рука одновременно движется слегка книзу для защиты против

ударов ногами так же, как от любых других ударов в голову или по корпусу, как на фото 3 и 3А. Откройте вашу заднюю руку для парирования.



1



2



3



A



B



C

У противника в правой ведущей стойке, как на фото 1, Ли задерживает правой рукой локоть и ставит свою переднюю ногу на правую ногу противника, чтобы не дать ему бить ногами, как на фото 2. Затем он быстро меняет положение рук, используя левую для обездвиживания руки противника, а правую — для нанесения заднего удара кулаком, одновременно делая шаг к противнику, как на фото 3.

Против противника в левой ведущей стойке, как на фото А, Ли применяет ту же технику, что и в предыдущем примере. Из защитной стойки он правой рукой придерживает левую руку противника, как на фото В, располагая свою ведущую ногу рядом с ногой противника, для предупреждения возможности любого встречного удара ногой. Затем он быстро приближается, меняя положение рук, используя левую для захвата, а правую для нанесения удара, как на фото С. Заметьте, что Ли

использует левую руку для подтягивания противника к себе, одновременно нанося полуокружный удар.

Придерживание или обездвиживание — метод предотвращения движения определенных частей тела противника, и обеспечивает вам безопасность при проведении атаки. К примеру, одна рука может быть использована для зажима, а вторая для ударов. Она может быть также использована в качестве защитного маневра, когда вы отражаете удары или ускользаете. Удерживание, как правило, применяется для подготовки условий перед нападением.

Придерживание, отклонение, лавирование или отвлечение руки вашего противника потребует от него отвлечения или ослабления реакции, или заставит его слишком быстро парировать, или приведет к потере им контроля за своими действиями. Нога может также применяться для обездвиживания вашего противника, чтобы он не мог наносить удары ногами.

Вы можете ограничить противника в удачном исполнении задерживающего удара, если вы отклоните или задержите его руку при продвижении вперед. Осуществляя придерживание, вы должны прикрыться, или использовать другие средства защиты, и твердо осуществляйте движение. Также, придерживая или почти придерживая руку противника, наносите останавливающие или случайные удары при возникновении открытой зоны.

Боковой удар (хук)

Хук — отличный встречный или окончательный удар, потому что он по существу резкое оружие, поражающее противника в движении. Ведущий хук может использоваться как ведущий и тогда, когда ваш противник не сумел выйти из зоны контакта с вами. Но обычно этот удар используется быстрее, чем ведущий прямой, подобно короткому удару или после каких-нибудь других технических приемов. Например, его можно применить после финта в поперечном направлении, не как завершающий удар, а для обеспечения дальнейших атаки и дистанции.

Хук не должен наноситься как размашистый крученный удар, а должен быть легким, энергичным и свободным. В свободном хуке толчок руки — результат поворота корпуса от руки до отказа плечевого сустава. Затем рука должна следовать за поворачивающимся корпусом. Если это сделать быстро, то это заставит руку дернуться вперед подобно стреле, выпущенной из лука.

Рука не должна выдавать вашего намерения дерганием или опусканием перед нанесением удара. Нет необходимости оттягивать руку, как это принято у многих боксеров. Усилие достаточно и без того, если вы должным образом используете работу своих ног. Вес тела должен переноситься на сторону, вы должны повернуться вперед вместе с ударом, чтобы достичь цели.



ХУК КУЛАКОМ

В ведущем хуке держите вашу заднюю руку высоко, как щит для лица, а задний локоть — для защиты бока. Хук должен быть выполнен из защитной стойки, достичь противника, и после его завершения вы должны вернуться в исходную позицию. Держите ведущее плечо высоко, для более полного эффекта, если вы бьете в бок подбородка, как на фото У.

Сведите количество ваших движений до минимума, достаточного для получения максимального эффекта, без нанесения бесконтрольных хуков. Если вы излишне перенесете хук в сторону, он перейдет в свинг,





как на фото X. Вы должны проводить его плотно, как на фото Y. С другой стороны, если вы открываете хук, вы вместе с тем ломаете собственную защиту. Чем более под острым углом сжат локоть, как на фото Z, тем более плотным резким будет хук. Держите руку более жестко перед самым ударом.

Для нанесения хука из защитной стойки, как на фото 1, держите высоко вашу заднюю защиту, как на фото 2, и вашу ведущую пятку поднимите направленной наружу, вращая с легкостью. Затем быстро разверните бедра против часовой стрелки, одновременно нанося хук, как на фото 3, перенося свой вес на сзади расположенную ногу. Посылайте



удар энергично, концентрируя внимание на скорости. Как и другие удары, направляйте хук на противника. Наибольшая скорость при выполнении хука — это нанесение удара с одновременным контролем всего тела.

Ведущий хук нужно использовать умно. Против умно защищающегося противника, он может явиться единственной возможностью пробиться через его защиту или сбросить ее, заставив его поменять тактику. Но хук чаще всего используют, когда приближаются к противнику или отодвигаются от него. Если вы выступаете против противника, то здесь хук ценен.



Против противника в той же стойке, как на фото 1, ведущий хук часто наносится, когда тот опустил свою защиту задней рукой, как на фото 2, или после нанесения им ведущего короткого. Удар наносится переносом веса на сзади расположенную ногу, бедро поворачивается одновременным поворотом коленом поднимающейся выставленной вперед ноги, как на фото 3.



Против противника в противоположной стойке, как на фото А, Ли выполняет ложную атаку, слегка приседая и выполняя финт, проводя задней рукой прямой удар, как на фото В. В тот же момент, когда противник сбрасывает ведущую руку для блокировки удара, Ли отвечает ему высоким хуком по челюсти, как на фото С.

Хук — превосходный удар, будучи скомбинирован с шагом в сторо-

ну. Вы должны двигаться, отклоняясь так, чтобы направление вашего движения способствовало легким колебаниям относительно положения противника. Парадоксально, что когда ваш партнер движется в сторону, хук также вполне осуществим.

Ведущий хук хорош и в сближении, а также в ближнем бою. Удар наносится со стороны или извне поля зрения противника. Кроме того, он может идти только в обход защиты противника, значительное нападение, особенно после встряски противника прямым ударом.

Хук по корпусу более вреден противнику в ближнем бою. К тому же корпус — более легкая цель, нежели челюсть и менее подвижен. Сблизиться, провести финт в голову, затем быстро шагнуть вперед выдвинутой вперед ногой и нанести ваш ведущий хук в центр его корпуса или в ближайшую цель. Пах — хорошая цель, так как его сложнее блокировать, чем, к примеру, челюсть. Когда удары наносятся в ближнем бою, надо отклониться в сторону, противоположную руке, наносящей хук. Для того, чтобы проделать это, вы должны согнуть колено передней ноги так, чтобы ваше плечо оказалось бы примерно на одном уровне с точкой, по которой планируется удар. Удерживайте равновесие, держа носок вашей сзади расположенной ноги сильно натянутым. Держите защищающую руку все время около лица.

Даже несмотря на то, что для боя на средней дистанции рекомендуют прямые удары, хук нужно использовать против противника, блокирующего, отклоняющего и отражающего прямые удары. Меняйте ваши удары от высокого к низкому, от низкого к высокому, и от одиночного удара к комбинации.

Хук задней рукой не имеет цены в ближнем бою, особенно когда вы отступаете или отступает противник. Этот удар может также отвлечь противника от ведущего хука.

Хук отрабатывается на небольшой, быстро двигающейся груше. Бейте по ней резко, без искривления корпуса. Для защиты против хука двигайтесь не от противника, а на него так, чтобы хук прошел в стороне от вашей шеи.

Апперкот

Апперкот применяется в ближнем бою. Удар — направленное вверх размахистое движение, которое может принести вам успех, может исполняться как ведущей, так и задней рукой. Апперкот всегда бесполезен против быстрого прямо держащегося боксера, посылающего продолжительное время ведущие короткие удары вам в лицо. Но это естественный технический прием против противника, который опускает голову и отвешает наугад свингами.

Для нанесения эффективного короткого апперкота согните колени перед нанесением удара и выпрямите их при нанесении его. При ударе надо стоять на носках, слегка отклонившись назад. Вес должен переноситься

на вашу левую ногу, если удар нанесен правой рукой, и наоборот, если левой.

У противника с правой стойкой придержите левой рукой прямую руку при нанесении правого ведущего апперкота. Для выполнения апперкота левой, задней рукой, ведущая рука отводится назад для защиты головы и подготовки к отражению ударов. Левая рука должна быть опущена так, чтобы инерция удара направлялась напротив и вверх.

Глава XIV

ВЫПАДЫ УДАРАМИ НОГ

МОЩНЫЕ НОГИ

Если вы знаете возможности своих ног, вероятно, с вами трудно справиться.

При необходимости вы можете загнать противника в угол мощными, способными убить, ударами ног.

Удар ногой по голени может остановить атаку, пока боковой удар ногой не переломит ему спину.

Удар ногой в повороте может явиться неожиданностью, которая швырнет противника на землю.

Удар ногой с размаха используется редко, он может нанести только ушибы противнику.

В кино он очень зрелищен, а на практике маломощен.

ВЫПАДЫ УДАРАМИ НОГ

В атаке лучшими являются сильные, быстрые удары ног. Удар ноги должен наноситься прежде, чем противник обеспечит защиту или уйдет от него. Надо иметь уверенность, что противник не воспользуется преимуществом в момент совершения вашего удара. Попробуйте воздействовать на психику противника изматывающими ударами, причиняющими острую боль.

В своих тренировках отдавайте себе отчет в нанесении ударов, приземлении, возвращении в исходное положение. Используйте энергичные удары от колена для большей силы и объединяйте движения колена и бедра для большей скорости.

Учитесь контролировать ваше тело так, чтобы вы могли бить ногами сверху, снизу и на уровне земли и пока вы находитесь в движении — продвигаясь, отступая, поворачиваясь влево или вправо.

Ведущий удар ногой по голени и колену

Это естественно для многих мастеров боя использовать или надеяться на свои ноги, как на первоначальное оружие в атаке. Нога сильнее и длиннее. Вджит кун добоковой удар ногой по голени или колену используется первоначально в первой схватке. Раздавливающий удар ногой используется вломании или повреждении, будучи нанесен в выпаде или энергичным рывком, и может сломать колено противника с одного удара. Это хороший технический прием для ликвидации разрыва, для применения комбинаций. Даже если удар ногой нанесен не в полную силу, он тем не менее может отвлечь противника от взятия в свои руки инициативы и удержит его на расстоянии. Против противника, стоящего в той же стойке, как на фото 1, Ли делает размашистое движение вверх ведущей рукой, чтобы отвлечь его, как на фото 2, и быстро делает выпад вперед, чтобы нанести низкий удар ногой по колену, полностью подавляя его, в то время как сам Ли продолжает бить без остановки, как на фото 3. Обратите внимание, как далеко стоит Ли от своего противника после того, как удар нанесен, как на фото 3.



ВЕДУЩИЙ УДАР
НОГОЙ ПО КОЛЕНУ





Против противника в противоположной стойке, как на фото 1, Ли использует тот же подход: взмах руки вверх, как на фото 2, и быстро посылает удар ногой в сторону в левое колено противника в то же время, как на фото 3. Обратите внимание, что Ли приближается к противнику, глядя ему в лицо, а не на место нанесения предполагаемого удара. Он делает это для маскировки своего намерения — чтобы противник не догадался.

ВЕДУЩИЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ



Ведущий удар ногой в сторону

Удар ногой в сторону — наиболее мощный удар в джит кун до. Он столь силен, что зачастую даже блокировка не в состоянии помешать ему достичь или нанести повреждения вашему противнику. Удар ногой может быть нанесен со среднего расстояния, но он много сильнее, если нанесен издали, т.к. вы можете до соприкосновения накопить момент ударной силы.



2



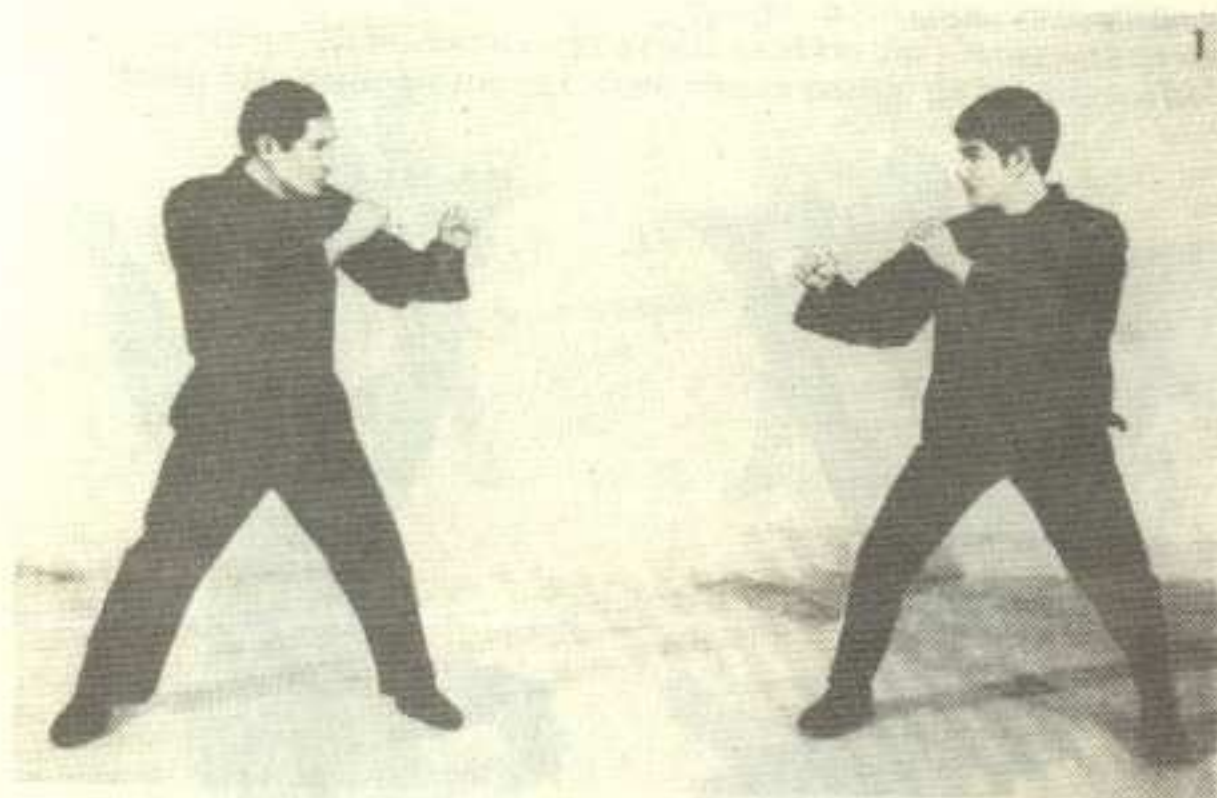
Против противника в той же стойке, как на фото 1, Ли поднимает руку со средней дистанции, опуская свою вторую руку для защиты от встречного удара ногой, как на фото 2. Он быстро наносит удар ногой в



4



сторону по ребрам противника, как на фото 3, швырнув его назад, как на фото 4. Хотя удар ногой и мощный, но весьма сложно ударить противника достаточно крепко, если он обороняющийся боец. Меры обороны —



это или движение от противника на расстояние, достаточное для предупреждения попадания атак или уход в сторону от ударов ногами. Другой путь — парировать удар попыткой схватить ногу противника.

К противнику в той же стойке, как на фото 1, Ли едва приближается, изучая реакцию противника, как на фото 2. Когда противник начинает



пятиться от атаки, Ли устремляется на него без малейших колебаний, как на фото 3. Двигаясь быстрее, чем противник, Ли наносит свой удар ногой в сторону, как на фото 4.



На серии фотографий на странице рядом, так как противник находится в противоположной стойке, как на фото 1, Ли использует свой обычный финт с поднятой рукой, как на фото 2. Но в это время противник отказывается отвечать, поэтому Ли меняет тактику и применяет высокий удар ногой в сторону над защищающимися руками противника, ему в лицо, как на фото 3.

БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ



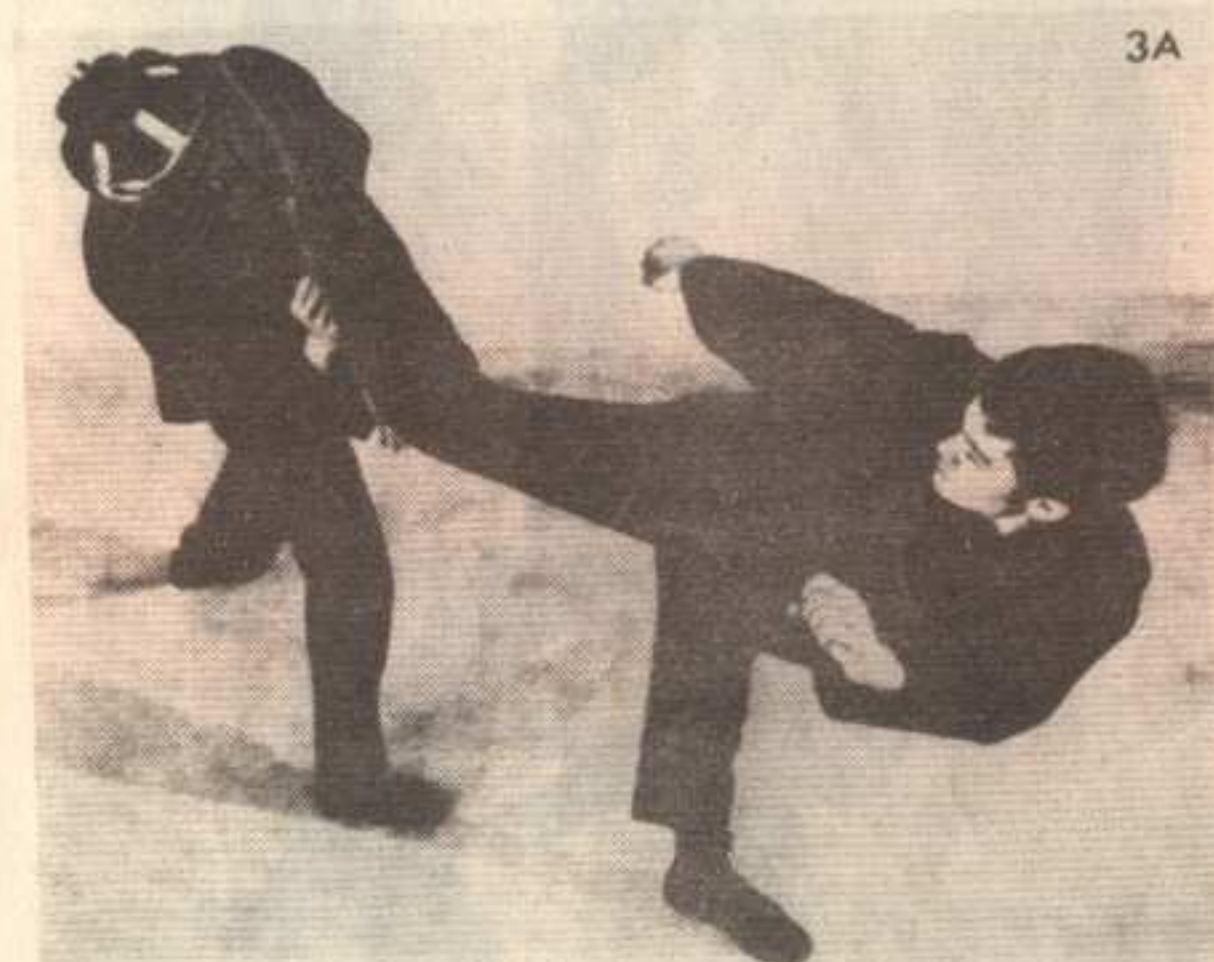
Боковой удар ногой

Хук ногой — самый распространенный удар ногой в джит кун до, так как им легко поразить противника — способ исполнения этого удара удобнее для вас, чем другие, и одновременно обеспечивает вам безопасность в бою на средней дистанции. Он может быть быстро нанесен и очень подвижен. Он может быть направлен в голову, туловище и даже в пах.



Против противника в правой стойке, как на фото 1, Ли сначала проводит финт в виде попытки удара ногой по колену, опуская одновременно обеспечивающую защиту руку, как на фото 2. Одновременно с реакцией противника на финт Ли посылает высокий хук ногой ему в лицо, как на фото 3 и 3А (вид сверху).

Финт должен быть достаточно впечатляющим, чтобы вызвать ответные действия противника. Количество финтов, чтобы быть эффективным, должно быть ограниченным. Рискованно начинать атаку более чем двумя финтами. Чем более усложнены маневры составной атаки, тем менее возможность успеха.



Финт — один из методов обеспечения дистанции. Ваш первый финт должен, самое меньшее, наполовину сократить расстояние между вами и противником. Ваше следующее движение должно преодолеть оставшуюся половину дистанции. Ваш финт должен продолжаться достаточное время, чтобы ваш противник успел на него отреагировать. Но не настолько долго, чтобы он имел время блокировать вашу атаку. Вы должны чуть опережать его действия. Все ваши движения должны быть легкими, достаточными только для вызова на ответные действия.

В следующей серии схваток против противника с правой ведущей стойкой, как на фото 1, Ли отвлекает противника поднятой рукой, чтобы открыть его область центра корпуса, как на фото 2. Когда противник отвечает на блок, Ли наносит хук ногой в его левый бок, как на фото 3.



1



2



3

Против противника в противоположной стойке, как на фото А, Ли слегка опускается, как на фото В и делает обманный низкий хук ногой, чтобы заставить противника опустить левую руку для защиты нижней области, как на фото С. Добившись этого, Ли наносит высокий хук ногой ему в голову, как на фото D. Хук ногой легче выполняем в адрес противника в той же стойке, что и вы.



A



B



C



D

Удар ногой в повороте

Удар ногой в повороте применяют в джит кун до осторожно, поскольку обороняющийся или мало агрессивный боец может подловить вас со спины в то время, когда вы поворачиваетесь. Тем не менее, это ценный удар ногой против неосторожного противника, ведущего стремительную атаку.

Удар ногой в повороте один из самых сложных для выполнения, потому что он может лишить вас равновесия при вращении. Удар по цели также может оказаться проблемой, потому что в определенный момент вы должны отвести глаза от цели, и тем не менее бить по ней, пока ваше тело поворачивается.

Удар ногой в повороте используется чаще как встречный удар, но временами может использоваться в атаке, чтобы застать врасплох своего противника. Против противника в той же стойке, как на фото 1, Лиде-ласт взмах рукой вверх, чтобы отвлечь противника, пока он продвигается в его сторону. Затем справа от противника он поворачивается на своей правой ноге и внезапно разворачивает тело, как на фото 2. Он старается не терять противника из виду для оценки дистанции. Прежде чем противник сможет отреагировать, он наносит удар ногой в повороте по середине его корпуса, как на фото 3. Некоторые мастера боя исполняют

УДАР НОГОЙ
В ПОВОРОТЕ





1



2



3



4

удар ногой в повороте размашистым движением или шлепком, так что удар наносится сбоку. Но в джит кун до это в большей степени выпад с ударом, направленным прямо фронтально к цели.

Для нанесения высокого удара ногой в повороте противнику в той

же стойке, как на фото 1, Ли делает обманное движение ведущей рукой, как на фото 2. Но противник не отвечает на действия (фото 2), поэтому Ли быстро поворачивается на правой ноге и посылает высокий удар ногой в повороте ему в лицо, как на фото 3, отбрасывая его назад, как на фото 4.



1



3



2



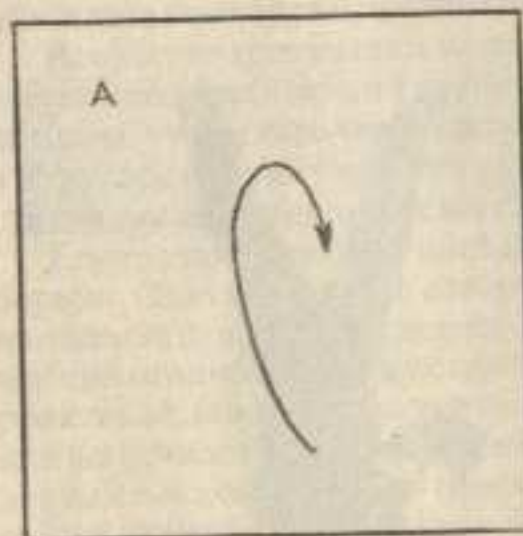
4

Против противника в противоположной стойке, как на фото 1, Ли взмахивает рукой, как на фото 2, и быстро полностью поворачивает свое тело, как на фото 3, для нанесения удара ногой в повороте через защиту противника, валя его с ног, как на фото 4.

Хотя удар ногой в повороте срабатывает лучше против неосторожного, агрессивного типа борца, иногда он бывает также очень эффективен против борца, не ожидающего его. В джит кун до из немногих ударов левой ногой — это один из применяемых для нанесения из защитной позиции.



УДАР НОГОЙ С РАЗМАХА



ПУТЬ НОГИ



С размаха или обратный удар редко используется в джит кун до, так как у противника в той же стойке, что и вы, ведущая рука всегда защищает его лицо. Во-вторых, удар ногой наносится высоко и рискует быть пойманным опытным борцом. В-третьих, этот удар недостаточно силен для того, чтобы свалить противника с ног.

Удар с размаха эффективен против неосторожного борца, старающегося только защитить свою левую половину, находясь в правой боевой стойке. Это один из нескольких ударов ногой, который достает противника, обычно высоко отрывающего от земли ведущую ногу для того, чтобы давить, атакуя.

Против противника в той же позиции, как на фото 1, Ли начинает выполнять удар ногой с размаха, как на фото 2. Доставка удара ногой в этом случае похожа на передний удар ногой и вводит в заблуждение противника, пробующего низкую блокировку. Избавленный от помех, удар ногой находит свою цель, как на фото 3. Траектория удара проходит слева направо полуокружным движением, как на диаграмме А.



2





Против противника в противоположной стойке, как на фото 1 и 1А (вид сверху), Ли движется таким образом, что тот думает, что Ли собирается нанести боковой удар ногой в среднюю часть его корпуса, как на



фото 2 и 2А. Пока противник предупреждает боковой удар ногой, Ли достигает его лица посылкой ноги на защищающуюся руку, как на фото 3 и 3А.

Глава XV

ОБОРОНА И ОТРАЖЕНИЕ УДАРОВ

ОТРАЖЕНИЕ УДАРОВ

Отражение ударов может выглядеть как защита, но это высшая форма нападения.

Отражение ударов — искусная стратегия, требующая настоящего искусства борьбы.

Отражение ударов может вывести из себя противника, в то время пока вы выжидаете.

Отражение ударов — самое лучшее, когда он наступает потому, что он не может сделать многого при обороне.

DEFENSE AND COUNTER

Контратака — это ловкий маневр. Он почти безопасен в применении и может оказаться весьма неприятным для вашего противника, так как, как правило, он попадает на нее, приближаясь к вам.

Во-вторых, если вы выступаете против кого-то, столь же искусного, как вы, у вас есть преимущество, поскольку ваш противник вынужден в большей степени открыться, так как он наступает и этим связывает себя. Между тем, вы остаетесь в защитной стойке, ожидая, пока он откроется. Предпочтительнее финтами вызвать противника к наступлению, чем ждать пока он сам проявит инициативу.

Искусство контратаки может быть применено после провоцирования вашего противника к атаке или увлечения и соблазнения его таким образом, что вы нарочно открываетесь. Смысл встречного удара — избежать удара и самому нанести удар противнику, пока он не вернулся в состояние равновесия или не восстановил защиту.

Контратака требует настоящего профессионализма в искусстве борьбы. Фактически, это совершенная форма нападения. Для каждого нападения существуют различные встречные удары, но вы немедленно выберите наиболее эффективный. Этого можно добиться постоянной практикой, пока вы не научитесь реагировать спонтанно. После нанесения встречного удара, продолжайте давить противника, пока он не упадет или пока он не начнет отвечать. Будьте осторожны с противником, использующим двойной удар. Его первый удар направлен на то, чтобы отвлечь вас, а второй и будет настоящим, когда вы попытаетесь нанести встречный удар.

Главный удар пальцами

Главный удар пальцами — хорошее защитное и ответное оружие для остановки атаки, прежде чем она развернется, и как следствие срыва планов противника. Он легко выполним и быстрый — столь быстрый, что противник получит в глаз прежде, чем он сможет нанести удар сам. Он наносится вытянутыми вперед пальцами, удлиненными вашей вытянутой рукой.

ГЛАВНЫЙ УДАР ПАЛЬЦАМИ



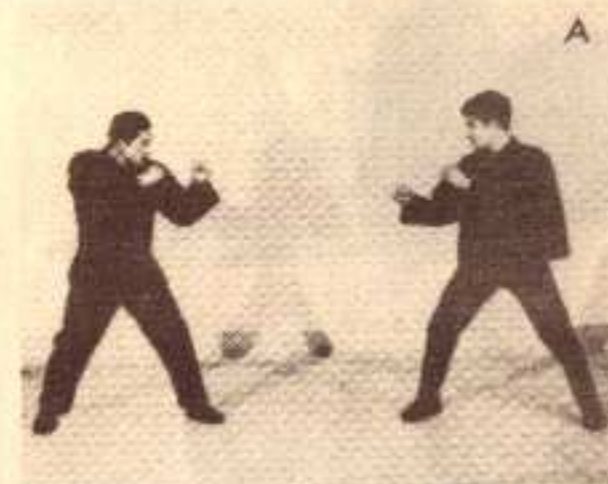
Это хорошее оружие в качестве останавливающего удара и вам следует использовать его в течение всего хода боя. Оно не только обеспечивает вам преимущества, но и способно деморализовать агрессивного и самоуверенного противника.

Ли был умелым исполнителем останавливающего удара. Ниже он демонстрирует, как применять его против противника, находящегося в



противоположной стойке, как на фото 1. Ли, видя приближение свинга противника, быстро движется в его сторону, как на фото 2. Свою ведущую руку, которой только требуется преодолеть намного меньшее расстояние, чем для свинга, Ли выбрасывает навстречу лицу противника, как на фото 3. Ли постоянно держит высоко защищающую руку для блокировки, как на фото 4.

Останавливающий удар должен быть точно синхронизирован с началом атаки противника. Смысл в том, чтобы предвидеть и перехватить действия нападающего при выполнении их, в тот же самый момент нанести удар, обезопасив себя, находясь вне зоны досягаемости противника или использованием других средств прикрытия. Успех зависит от умения предвидеть и синхронизировать действия в той же степени, как и от точного удара по цели.



Эффективным маневром против наносящего свинг противника является предвосхищение его действий или останавливающий удар ногой по выставленным или открытым областям его тела.

В представленном выше случае, против противника в противоположной стойке Ли готовится к атаке, как на фото А. В момент, когда противник почти наносит прямой удар ведущей рукой, Ли быстро перехватывает удар и продолжает правым ударом пальцами в глаз противника, как на фото В. Он держит заднюю руку для предупреждения ответного удара. Синхронность очень важна в развитии атаки. После предвидения метода атаки противника вы перехватываете его руку или ногу и наносите ответный удар точно тогда, когда он близок к завершению атаки.



ВЕДУЩИЙ УДАР ПРАВОЙ

Ведущий удар правой

Ведущий удар правой, как и главный удар пальцами, хорошее защитное средство против свинга, поскольку вашему удару не надо проходить слишком большого расстояния. Даже если ваш противник приступает к нанесению удара, вы можете опередить его. С другой стороны, работая с необузданно свингующим или медлительным борцом, вы можете серьезно разрушить его планы и помешать выиграть встречу своими постоянными ударами в лицо.

Против противника в противоположной стойке, как на фото 1, Ли отвечает прямым правым выпадом в то время, как противник пытается провести правый свинг, как на фото 2. Ли останавливает атаку после того, как его удар попадает в лицо, как на фото 3.

Фактически, останавливающий удар применяется для пресечения атаки прежде, чем она развернулась. Это может быть не прямая и прямая атака. Она может применяться, когда противник делает шаг вперед для нанесения удара рукой или ногой, когда он проводит финты, или когда он движется при проведении запутанной комбинации.

Против противника в противоположной стойке, как на фото А, который пытается провести свинг левой ведущей, Ли быстро наносит ответный удар, как на фото В. Он отвечает, видя движение руки противника, начинающее атаку.

Часто необходимо шагнуть или наклониться вперед, для выполнения эффективного останавливающего удара — за пределами сосредоточения внимания противника. Кроме того, без приближения к нему, вы можете не получить необходимого эффекта от удара.



Удар ногой по голени или по колену

Удар ногой по голени или по колену, иногда применяемый как "останавливающий" удар — одно из самых грозных защитных тактических средств, применяемых в джит кун до. Выполняя его квалифицированно, вы можете остановить любой вид атаки ударами рук или ног. Смысл этого удара ногой — победить противника к началу его атаки. Это означает, что вы должны остановить вашего противника, пока он в движении, точно перед ускорением или точно перед тем, как он начнет атаковать. Для того, чтобы это сделать, вы должны иметь большую скорость, чем ваш противник. Эту черту можно развить тяжелыми тренировками в науке осознания или искусстве предвидения.



УДАР НОГОЙ ПО КОЛЕНУ

Как было отмечено в вводной главе, Брюс Ли всегда был на миг впереди противника, в связи со своим острым, отработанным осознанием. Он всегда, постоянно практиковал его, для повышения своей чувствительности к изменениям окружающей среды.

Для выполнения низкого удара ногой со стороны против противника в той же стойке, как на фото 1, Ли следит за лицом противника, ожидая его первого движения. Едва противник начинает атаку, как на фото 2, Ли взмахивает ведущей рукой вверх для набора скорости. Прежде, чем противник сможет закончить удар, Ли отвечает ему низким ударом ноги по колену, как на фото 3.





1



2



3

Если противник находится в противоположной стойке, как на фото 1, и планирует использовать сзади расположенную ногу для удара вперед, как на фото 2, Ли быстро встречает атаку своей ведущей ногой, поднятой над полом для обезвреживания бьющей ноги противника на полпути, как на фото 3. Вы должны усвоить, что останавливающий удар ногой не есть обязательно встречный удар, а иногда применяется строго для остановки или блокировки маневра нападения.

Противник, который сражается, присев, легче достигаем, поскольку



A



B



C

его маневренность ограничена, как на фото А. Его низкая стойка и вытянутая нога ограничивают его возможности атаки и быстрого отступления. На фото В Ли чуть отходит от ведущего правого кулака, выбрасываемого противником. Ли смог уйти от удара, так как борец в низкой стойке выдает свои движения всякий раз, когда он должен подняться, чтобы двигаться вперед или назад. Уклонившись от удара, Ли наносит встречный удар ногой по голени, как на фото С.



Схватка с противником в противоположной стойке, как на фото 1 не отличается от схватки с кем-либо, чьи ноги в той же позиции, что и ваши. Вероятно, легче придавить его ведущую ногу, так она и находится на одной линии с вашей. На фото 2, когда противник бросается на Ли, он тотчас же встречает атаку. Даже, если противник начинает действовать раньше, быстрая реакция Ли останавливает воплощение атаки, как на фото 3.

Против противника в более закрытом бою, как на фото А, и который стоит в противоположной стойке, Ли ускользает от удара ведущей левой и одновременно наносит удар ногой по ведущему колену, как на фото В. Это совершенно безопасное ответное движение, поскольку нога может достать дальше, чем рука.



Останавливающий удар ногой со стороны

Останавливающий удар ногой почти похож на низкий удар ногой по голени или по колену, кроме того, что последний в выполнении более жестокий, поскольку направлен выше. Останавливающий удар ногой со стороны применяется не только для остановки атаки, но для того, чтобы свалить противника с ног.

Этот удар ногой широко применяется в джит кун до, так как может использоваться в борьбе на средней и дальней дистанции. С другой стороны, это самый мощный удар. При нанесении его должным образом, вам достаточно одного удара ногой, чтобы полностью вывести противника из строя.

Против противника в противоположной позиции на удлиненной ди-



ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ УДАР
НОГОЙ СО СТОРОНЫ



станции, как на фото 1, Ли находится в безопасной позиции и имеет больше времени для подготовки атаки, как на фото 2. После наблюдения за приближением противника, он движется ему навстречу и наносит жесточайший удар ногой со стороны ему в грудь, как на фото 3. Толчок удара ногой не только останавливает атаку, но и швыряет противника назад и на пол, как на фото 4.

Правильная оценка времени и расстояния важна при нанесении эффективного удара ногой со стороны. Когда дистанция достаточно велика, противник обычно нуждается в планировании своей атаки. В этот момент вы обрушиваете на него свою атаку.

Указанный борец не атакует, пока он из исходного положения не добьется контроля над синхронностью или положением рук противника. Он приложит усилия к тому, чтобы вызвать останавливающий удар любым методом, чтобы привести руку и ногу противника в пределы зоны, в которой он мог бы их полностью контролировать.

Обычно, останавливающий удар выполняется прямым ударом руки или ударом ногой, но он может применяться в открытой области или в области, открытой ответным ударом, или в наклоне и скольжении.

Со средней дистанции Ли быстро останавливает противника ударом,

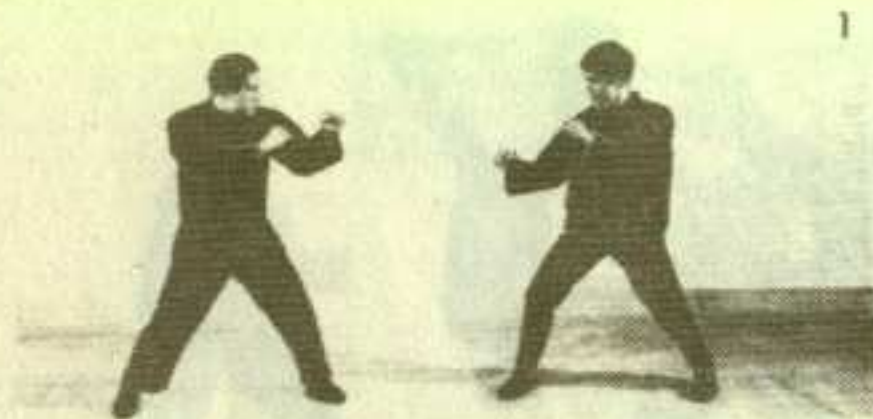




когда тот пытается ударить задней ногой, как на фото 1. При начале атаки, Ли без малейших колебаний наносит ответный удар скольжением на задней ноге вперед и выполняет правый удар ногой со стороны по корпусу противника, как на фото 2. Сильный удар заставляет противника отшатнуться назад, как на фото 3.



Против стремительно наступающего противника со средней дистанции, как на фото А, Ли бросается навстречу противнику при виде приближения правого свинга. С быстрым наклоном — не слишком глубоким, так как противник приближается — Ли направляет мощный удар ногой со стороны, как на фото В. Удар останавливает атаку и отбрасывает противника назад, как на фото С.



Останавливающий удар — превосходное средство против противника, атакующего необузданно, без какой-либо защиты, или противника, слишком близко стоящего. Иногда вам следует уклоняться всем телом для того, чтобы найти открытые места и контролировать руку противника.

Против противника в противоположной стойке, как на фото 1, осторожнодвигающегося из закрытой стойки, Ли настороженно ждет атаки. Как только противник выдвигается с прямым ударом левой, Ли слегка уходит, только чтобы избежать удара, как на фото 2.

Затем он быстро переключается на работу ногами и реализует правый удар ногой со стороны, как на фото 3. Удар должен выполняться, держа тело прямо или в движении его вперед. Иначе за ним нет силы.



Другой путь выигрыша — это использование прямой или простой атаки в то время, когда противник находится в пределах дистанции и не обороняется парированием. Для уверенности наносите ему удар, когда он идет вперед, в бой, в то время пока он переносит свой вес вперед или проявляет "напряжение".

В другой схватке на близкой дистанции Ли опять ждет начала действия противника, как на фото А. Как только противник проявляет себя, Ли слегка отступает назад, приготавливая обе руки для отражения неожиданного удара, как на фото В. Затем он наносит ответный удар ударом ноги со стороны, едва восстановив равновесие, как на фото С.

Иногда мудро полностью побудить противника к останавливающему удару, мешая ему прикрыться от парирования и контратаки. Но будьте уверены, не проводит ли он финт останавливающим ударом, чтобы поймать вас в западню.

Боковой удар ногой (хук)

Хук ногой — один из самых сильных и быстрых ударов в джит кун до и широко применяется как наступательное оружие. Он может быть нанесен быстро, без предупреждения о посылке его. Он является хорошим наступательным и ответным ударом. В нем не так много мощи, в сравнении с ударом со стороны, но он может применяться очень эффективно. Он направляется в уязвимые места тела противника.

Против сокрушительной атаки, как на фото 1, Ли быстро разворачивается из задней ноги и переносит на нее свой вес, уклоняясь от удара, отклоняясь от направления атаки, но твердо удерживая равновесие, как на фото 2. Он останавливает атаку высоким хуком ногой в лицо противника, как на фото 3.



ХУК НОГОЙ





Против осторожного противника, стоящего на средней дистанции от него, как на фото 1, Ли делает ложный выпад правой в его лицо, как на фото 2. Как только противник связывает себя собственным прямым ударом правой, Ли парирует и едва ли не одним плавным движением схватывает правое запястье противника. Затем он быстро направляет хук ногой ему в пах, как на фото 3.

Это имеет отношение к последовательности действий для завершения атаки. После выпада противника вы парируете удар и отводите его первоначальную атаку. Затем вы наносите ответный удар, пока его тело напряжено от выпада или в течение процесса его восстановления — отсутствие движения ноги противника в продолжение этой мгновенной фазы.

Против противника, применяющего сложную подготовку, при которой он движется вперед и одновременно работает рукой, полезна экономная ловушка для или обездвиживания его, или достижения его реакции, которая позволит вам ударить рукой или ногой.

УДАР НОГОЙ В ПОВОРОТЕ



Удары ногой в повороте

Удар ногой в повороте — неожиданный ответный тактический прием. Его не рекомендуется применять в качестве оружия нападения или



атаки. Это сложный удар ногой в выполнении, но если вы однажды стали его приверженцем, он может стать вашим лучшим оружием против умелого противника.

Удар ногой в повороте должен применяться в крайних случаях против агрессивного, напористого борца, постоянно наносящего удары по вам. Его трудно выполнить против отвечающего на удары и защищающегося противника.

Ли и его противник стоят далеко друг от друга, ожидая действий друг друга, как на фото 1. Внезапно противник бросается вперед, в то время



как Ли готовится встретить атаку, как на фото 2. Ли — мастер удара ногой с поворотом, наносит точный удар ногой ему в лицо с легкостью, как на фото 3.

Находясь на средней дистанции, Ли смотрит в лицо осторожному противнику, как на фото А. Обычно удар ногой в повороте не наносят в данном случае (не принятый в данном случае тактический прием), но Ли выполняет его эффектно, как на фото В. Он может сработать, если противник неосторожен или имеет медленную реакцию.

Глава XVI

СВОЙСТВА И ТАКТИКА

ТАКТИКА

Тактику — для интеллектуала,
который на шаг впереди противника.
Он в бою пользуется мозгом там,
где иной не видит просвета.
Он меняет тактику с каждым врагом,
ударами рук и ног, наносимых вверх и вниз.
Он заботливо изучает противника
и борется рассудительно и отважно.
Тактика сама по себе не может обеспечить
успеха; качество — это часть процесса.
Борец, достаточно уверенный в себе,
планирует свои схватки со здравым смыслом.

Скорость

Человек должен обладать определенными качествами для того, чтобы быть умелым борцом. Эти качества могут быть выработанными или врожденными. Например, скорость — это врожденная черта, но может также быть развита позже. Если вы рождены без скорости, вы должны тренироваться для обретения ее ежедневно, или, если скорость у вас есть, но вы хотите ее увеличить, вы так же должны тренироваться.

Есть несколько разных типов скорости. Скорость восприятия — это быстрота ваших глаз в наблюдении за открытиями при действиях или бездействии вашего противника.

Скорость мышления — это способность вашего сознания быстро выбрать правильные технические приемы для атаки и ответного удара. Скорость исполнения — ваша способность приведения в действие вашего тела, рук, ног из начального или неподвижного состояния и продолжения увеличения скорости, как только ваше тело или его части пришли в движение.

Есть еще скорость перемены, которая является способностью быстро менять направление на полпути — способность перемены направления за мгновение.

Скорость — это запутанное качество. Она включает несколько элементов, таких как ваша подвижность, прыгучесть или упругость, выносливость, психическое и душевное проворство — время, необходимое для распознавания, и время, необходимое для реакции. Чем более сложна ситуация, тем медленнее вы начнете реагировать, т.к. вашему сознанию потребуется больше времени для ее постижения.

Следующие аспекты необходимы для достижения увеличения скорости: (1) разогревающие упражнения для уменьшения вязкости, инерции движений и увеличения вашей гибкости; (2) подходящая стойка; (3) сосредоточенность зрения и слуха; (4) обычные проявления быстрой реакции.

Сосредоточенность или острая скорость восприятия должна вырабатываться постоянной тренировкой, поскольку она не наследуется. Это должно стать частью ваших ежедневных тренировок — совсем короткая, сконцентрированная практика быстрого восприятия. Но это должно быть дополнено более долгими тренировками вне зала, как разъяснено в главе 5 "Основные тренировки".

Когда же восприятие направлено на простые факторы, как выстрел из ружья или трепетание флага, возможность для оценки вашей скорости восприятия невелика. Причина та, что вы можете реагировать почти в полном объеме на простые действия. Но вы можете совершенствоваться после подготовительного движения в сокращении времени ответа. Иными словами, ваше совершенствование восприятия может сократить время реакции.

Следующие причины могут удлинить время вашей реакции: (1) если вы особенно эмоциональны; (2) усталость; (3) нетренированность; (4) когда вы недостаточно сконцентрированы.

Выбирающая (осторожная) реакция требует большего сознания и осторожности, чем простая реакция, которая бессознательна, быстрее и наиболее точная. Подобно скорости, если вам надо сконцентрироваться более чем на одной цели или действии, ваша реакция будет медленнее, т.к. каждое из них требует некоторой доли концентрации прежде, чем вы сможете ответить.

В течение тренировок вы должны уменьшить необходимость выбирающей реакции и, если возможно, представить вашему противнику множество возможных действий, заставляя его занять медленную позицию выборочной реакции.

Время реакции вашего противника удлиняется, когда возбудители комбинированы, когда он забывается, когда он почти исчерпал свою технику, когда его внимание или восприятие отвлечено и когда он находится в равновесии.

Человек, медленный в ответе и нанесении ударов, может преодолеть этот недостаток быстрым восприятием. Борец нападающего типа, способный быстро применять только свою правую руку и ногу, должен научиться работать обеими руками и ногами. Проявление одностороннего нападения позволяет его противнику более быстро ответить, т.к. зона его концентрации ограничена.

Настрой

Атлет, настроенный на выигрыш — самоуверен и расслаблен. Он чувствует свою зависимость от ситуации. Он может также испытывать психологический эффект нервозности, "дрожи в коленях", тошноты и его может даже вырвать перед началом встречи; условие вполне естественное среди новичков, также как и для многих опытных атлетов.

Иногда на ринге или на поле он способен сконцентрировать свои эмоции и достигнуть своего высшего пика. Но, новичок или чемпион, намеревающийся выиграть, может стать столь напряженным, что его мускулы начнут работать против него. Он становится одеревенелым, а движения становятся неуклюжими.

Борец не должен принимать мечтательную позицию. Он должен научиться состязаться и тренироваться на полной скорости продолжительное время, а не выступать слишком умеренно, с мыслью, что сможет увеличить темп в любой момент. Настоящий претендент тренируется, состязается на грани возможностей — сильнее и быстрее, чем требуется обычно. Он развивает хороший душевный настрой.

Опыт показал, что атлет может выступать на пределе своих возможностей столь долго, сколько это необходимо. Его скрытая энергия или "второе дыхание" приходит в действие, тогда он выступает на грани невозможного.

Но опытные и более старшие атлеты не тратят свою энергию зря. Великий атлет бережет свою энергию, используя более эффективно свое мастерство. Он выполняет менее расточительные движения и добивается экономии действий.

Для высоких показателей кинетическая энергия должна быть сведена к минимуму, если она требует больших мускульных усилий. Например, кинетическая энергия должна быть использована для преодоления сопротивления. Вы должны понять, что движения по кривым траекториям требуют меньших усилий, чем прямолинейные, если направление вашего движения должно внезапно и остро меняться.

Вы должны осознать, что то обычная тенденция: сверхсосредоточение или сверхнапряжение вашей силы при преодолении необычной задачи. Вы должны тренироваться с легкостью и в обычном ритме, чтобы ваше выступление было ровным и автоматическим. Когда ваши задействованные мускулы не скованы, ваши движения будут более аккуратными и легкими.

Для того, чтобы стать чемпионом, требуется хорошая, правильная душевная позиция, настрой по отношению к подготовке. Вы должны принимать самую утомительную задачу с удовольствием. Чем лучше вы подготовлены к реакции на возбудители, тем больше удовлетворения получите от самой реакции. Чем менее вы подготовлены, тем более раздражительным будете чувствовать себя при выступлении.

Тактика

Борца можно классифицировать или как механического, или как интеллектуального. Механический борец сражается в каждой схватке в простейшей форме. Его удары повторяются, они автоматичны. Интеллектуальный борец будет менять свою тактику с целью применения верных ударов, в зависимости от техники противника и метода его борьбы. Он подходит к каждой схватке со стратегией, базирующейся на предварительном анализе, подготовке и исполнении.

Предварительный анализ проводится в течение начальной схватки. Он состоит из изучения особенностей противника, его слабых и сильных сторон. Он агрессивен или же борец защитного типа. Его преобладающие свойства нападения или защиты. Вы можете быть вынужденными применять ложные атаки, чтобы заставить его обнаружить свою скорость, реакцию и мастерство.

Подготовка начинается после выяснения борцовских качеств противника. У вас теперь есть, как минимум, план, как перенграть противника, взяв верх над его слабостями. Если вы планируете нападать, то должны контролировать ситуацию. Вы можете вводить его в заблуждение ложной атакой, следующей за настоящей атакой — варьируйте ваши атаки для поддержания противника в состоянии смущения и занятости так, чтобы он не мог перехватить инициативу. Вы должны быть готовы к парированию, если ваш противник применит неожиданный останавливающий или ответный удар.

Хотя подготовка и атака образуют одно плавное движение, они на самом деле должны быть двумя отдельными движениями для подготовки к вашей возможной контратаке.

Вы должны остановиться на мгновение и без усилий, продвигаясь вперед для подготовки атаки. Уделяйте пристальное внимание вашему равновесию и движению ноги. Короткие, быстрые шаги легче контролировать, чем длинные.

Часто, особенно в близком бою, вы можете атаковать с подготовкой или ограничением движений вашего противника прежде, чем он сможет задумать или выполнить свой план. Это обычно включает в себя ряд движений для отклонения от правильного направления ведущей противника или побуждает реакцию для открытия, при неудачных финтах. Это также позволяет смена дистанции.

Атака через подготовку может быть также применена против про-

тивника, выдерживающего точную дистанцию, в связи с чем его трудно достать, т.к. он гарантирует свою позицию, постоянно находясь вне дистанции атаки. Чтобы достать его, вы должны завлечь его в зону досягаемости, сделав короткий шаг назад.

Если вы повторите атаку через подготовку слишком часто, она будет вызывать в ответ останавливающий удар чаще, чем парирование. Поэтому начинайте ее очень экономно, исключая или сокращая время, в течение которого вы уязвимы и, едва откроются направления, достаточные для ловушки. Проводите подготовку в течение боя, меняйте ход боя и обрабатывайте противника финтами.

Проведение вашей настоящей атаки требует неожиданности, быстроты плавности, хорошей синхронизации. Ваше мышление должно быть решительным, проворным и прагматичным. Если ваш противник перехватил инициативу, вы можете вернуть ее, нарушив его концентрацию посредством постоянного запугивания контратаками, атакуя его внешнюю зону или ударами по его защите.

Тактика — это умение думать на шаг вперед противника. Она требует хорошей оценки, умения видеть открытости, мастерства предвидения и выдержки. Механическое дарование — необходимость проявить свою стратегию. Только лишь механическое совершенство не обеспечивает успеха. Вы должны быть способны использовать ваши технические способности с интеллектуальным анализом противника.

Хороший борец сначала контролирует свою дистанцию отличной работой ног и затем продолжает вести ритм противника финтами, ложными атаками и короткими, но эффективными ударами.

Научитесь применять собственный ритм, чтобы смутить противника, затем поймите его врасплох вспышкой скорости. Другой метод — это применение прерывистой атаки, небольшая пауза непосредственно перед ударом. Это разрушит защиту противника.

Ритм новичка также трудно предположить из-за его беспорядочности. Начинаящий также может не уметь следовать вашей инициативе. Он может паниковать и парировать слишком поспешно в форме неконтролируемых взмахов, без определенного направления, случайно хватая вашу руку. Чтобы избежать этого, научитесь быть спокойным и применять только простые или прямые атаки, быстро, как только противник откроется. Избегайте применения сложных атак.

Беспорядочный ритм новичка может сходить сам по себе за прерывистый ритм или может одурачить даже более искусного борца, не ожидающего такого ритма. В подобном случае выдерживайте дистанцию и дайте своему неуклюжему противнику преодолеть ее опережающим ответным ударом.

Умный борец не дерется одинаково против всех противников, он меняет свою тактику прямыми и сложными атаками и ответными ударами. Он меняет также свою дистанцию и позицию с каждым противником.

Важное правило — не использовать сложных технических приемов, если только они не необходимы для достижения результата. Первое, применяйте простые движения и, если они не срабатывают, включайте более сложные. Простая атака из защитной стойки часто может поймать вашего противника вне защиты, особенно после серии ложных атак и финтов. Защищающийся ожидает сложного действия или подготовки и не готов в быстром и неожиданном ударе. Встреча с хорошим борцом с комбинациями доставляет удовольствие и повышает ваши познания в технике, но достать его прямым и простым ударом — свидетельство вашего искусства в мастерстве.

Половина схватки выиграна, если вы знаете, что делает ваш противник. Спокойного, упорного противника, хорошо защищающегося находясь в позиции готовности, уклоняющегося от любой подготовки и находящегося вне пределов досягаемости, не атакуйте прямо. Такой борец обычно прекрасно сведущ в схватке и останавливающих ударах ног. Такого борца побудите на останавливающий удар хорошим финтом, затем оплатите ловушкой или схваткой. Ваши финты должны быть более продолжительными.

Но против нервного борца ваши финты должны быть короче. Вы должны возбудить нервного борца, но оставайтесь спокойным и против нервного и против спокойного борца.

Человек более низкого роста расположен атаковать выступающие цели для преодоления своего укороченного поля досягаемости. Он предпочитает близкий бой, если он сильнее. Против такого противника деритесь без касания, или напрягая вашу защитную позицию для разрушения или ограничения его стратегии.

Высокий борец обычно медлительнее, но имеет большее поле досягаемости, что может быть опасным. Против такого борца сохраняйте безопасную дистанцию, пока не сможете пойти на сближение. Сохраняйте дистанцию и до борца, продолжающего применять возобновленную атаку или берущего курс на наступление. Но не отступайте назад от атаки все время, т.к. это то, чего он от вас хочет. Вместо этого вы должны двинуться вперед, в его атаку, для расстройств его маневра.

Важно, чтобы вы всегда меняли тактику, применяемую вашим противником. К примеру, используйте ответные удары против противника, предпочитающего останавливающие удары и используйте останавливающие удары против противника, применяющего финты. Боритесь с боксером и боксируйте с борцом. Если в шутку — это не остроумно постоянно атаковать защищающегося противника.

Словкие борцы применяют преувеличенные и неожиданные движения. По отношению к такому борцу стойте на расстоянии и парируйте в последний момент. Поскольку его атаки простые и прямые, вашим наиболее эффективным оружием является останавливающий удар или удар с дистанции.

Применяйте возобновленные атаки с быстрыми выпадами по отношению к противнику, имеющему тенденцию отдергивать руку или ногу, когда удар направлен на них. Часто серия высоких финтов открывает зоны низкой области, особенно около колена и голени.

В течение действительного боя не отрывайте глаз от противника. В близком бою следите за его низкой областью для защиты своего лица, а в борьбе на длинной дистанции следите за его глазами. Держите его в защите и держите его в неведении. Бейте его из любых положений и давите его, пока он волнуется. Принудите его продвинуться вперед и, когда он сделает это, атакуйте его. Сконцентрируйте свои атаки на его слабых местах и заставьте его принять "ваш" бой, а не его собственный.

Разница между любителем и специалистом в том, что когда специалист видит возможность, он быстро использует ее. Он вводит в действие свой арсенал и интеллект, нанося удары руками и ногами в великолепной впечатляющей манере — добиваясь открытия за открытием, пока он не нанесет мощный, сокрушающий удар.